

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

家庭心理疗法

FAMILY THERAPY

主 编 吴 波

家庭治疗以其独特的系统化、关系导向的视角，
富于创造性的干预技术和兼容并包的开放性特质，
在心理健康服务领域得到广泛的应用与认同。
家庭治疗与注重家庭和人际关系的中国文化相互契合，
本书从理论基础与实践操作两个方面对家庭治疗的经典流派、
理论新进展和具体操作步骤、干预技术加以介绍，
并对家庭治疗在中国文化中的应用加以总结。



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

● 高等院校应用型专业心理学系列教材

家庭心理疗法

FAMILY THERAPY

主 编 吴 波



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理疗法/吴波主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5621-6457-9

I. ①家… II. ①吴… III. ①家庭—社会心理学—高等学校—教材②精神疗法—高等学校—教材 IV.

①C913.11②R749.055


中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 207165 号

家庭心理疗法

JIATING XINLI LIAOFA

吴 波 主编

责任编辑:任志林

封面设计:  周 娟 钟 琛

排 版:重庆大雅数码印刷有限公司

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路1号

邮编:400715 市场营销部电话:023-68868624

http://www.xscbs.com

经 销:新华书店

印 刷:重庆川外印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:20.25

字 数:385千字

版 次:2013年9月 第1版

印 次:2013年9月 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-6457-9

定 价:36.00元

前言

长期以来,围绕人类个体天性与养育(nature and nurture)两大因素开展的讨论和研究从没停止过,无数临床、实证研究的结果都不断证明,家庭通过影响个体的先天特质和后天教养而在人们的毕生发展地图上留下了不可磨灭的印迹。家庭有着如此明显的重要性,然而或许正因为这种重要性太过于不言自明,因而在心理咨询与治疗行业的发展历程中,家庭因素反而一直受到忽视或者低估。家庭成为临床关注的热点是20世纪五六十年代之后的事情。半个多世纪以来,家庭治疗以系统的观点、循环因果的认识论为基本特征,在实践与研究方面积累了丰富的临床经验和疗效证据,逐渐发展成为心理咨询与治疗的主要理论取向之一,大量与家庭治疗相关的概念已深入人心,对助人行业产生了深远影响。而随着人类历史发展创新的时期,家庭治疗并没有停止前进,经由与其他新兴的心理咨询与治疗理论、方法体系的进一步整合和相互借鉴,以及在治疗哲学上汲取后现代哲学思想的养分,家庭治疗以更为浓厚的人文关怀、更为生态化的视角以及更加强调合作、资源取向的新的立场和姿态在助人行业中焕发出更大的活力。

本书既是一本咨询与治疗理论、方法的教科书,同时也是一本普及家庭心理相关知识的读本。编著这本书的根本目的在于为学习者提供一份对家庭治疗基本理论观点和技术体系进行较为系统、全面介绍的资料。除此之外,编著者也希望通过家庭治疗理论的阐释,使读者对家庭影响个体发展的途径和方式有所了解,对家庭动力中常见的家庭情感、家庭沟通、家庭冲突等现象的本质有所认识,并从众多纷繁的治疗技术和理念背后洞察其中所蕴含的思想、价值观和基本假设,从而增进对家庭治疗基本过程的理解。本书适合于从事心理健康服务工作、社会工作等助人行业的专业人员,以及对心理咨询与治疗相关知识感兴趣的读者,也适合于关注家庭关系和心理健康主题的读者。

本书由十一章组成,第一、二章提供相关的背景信息和概述,介绍与家庭心理、家庭治疗相关的概念以及家庭治疗的发展历程。第三、四、五、六、七章介绍家庭治疗经典流派的理论观点以及技术体系。第八章则介绍家庭治疗的新的发展,包括对三种新的家庭治疗模式的介绍。第九章从操作的层面对家庭治疗的基本流程加以介绍,并根据干预技术的功用对各种流派中的技术进行整合阐述,以增进读者对治疗技术运用的了解。第十章着眼于家庭治疗在中国文化中的运用,阐释家庭治疗与中国文化的结合点,并论述家庭治疗的两个重要运用领域——亲子关系和夫妻关系中的常见问题及家庭治疗在这些问题中的运用。第十一章与家庭治疗师的职业发展有关,包括治疗师的基本条件、职业道德以及职业需求的相关内容。

本书的编著者均为受过专业培训的家庭治疗师,各章编著者包括:第一、九、十、十一章由吴波编著;第二章由吴波、程蕾编著;第三章由杨蓉、吴波编著;第四章由袁宏、吴波编著;第五章由赖杞丰、陈殷宜编著;第六章由罗曼楠、吴波编著;第七章由张静秋、吴波编著;第八章由吴明霞、吴波、杨浩、廖红梅、朱芹编著。在成书过程中,邓凤、李佩两位同学在校对工作上提供了帮助,在此表示感谢,另外还要感谢西南师范大学出版社任志林老师的支持,也要感谢我的母亲、丈夫和儿子给我的无私帮助和鼓励。

总体而言,本书希望做到理论与实践兼顾、专业与普及两全。编著者在全面研读家庭治疗相关书籍、研究文献的基础之上,也结合了自身在家庭治疗临床实践中的经验与心得,力求使本书既科学严谨,又易读有趣。但囿于编著者的水平、经验和时间等限制性因素,书中难免有不妥或者错漏之处,敬请各位读者和专家不吝赐教,以帮助我们今后进一步完善和修订本书。

吴波

2013年7月10日

目 录

第一章 家庭心理

- 第一节 家 庭 2
- 第二节 家庭心理 11

第二章 家庭治疗概述

- 第一节 家庭治疗的概念 21
- 第二节 家庭治疗的理论来源 30
- 第三节 家庭治疗的发展 37

第三章 家庭治疗的心理动力学模式和代际模式

- 第一节 心理动力学框架下的家庭治疗 54
- 第二节 家庭治疗的代际模式 69

第四章 家庭治疗结构模式

- 第一节 代表人物和基本理论观点 83
- 第二节 基本操作技术 90

第五章 家庭治疗的萨提亚模式

- 第一节 萨提亚和萨提亚模式的基本理论 109
- 第二节 萨提亚家庭治疗模式的操作技术 121

第六章 家庭治疗的策略模式

- 第一节 代表人物和基本理论观点 138
- 第二节 具体操作技术 151

第七章 家庭治疗的认知—行为模式

- 第一节 代表人物和基本理论观点 164
- 第二节 基本操作技术 169
- 第三节 案例分析 182





第八章 发展中的家庭治疗模式

- 第一节 家庭治疗叙事模式 191
- 第二节 家庭治疗情绪聚焦模式 201
- 第三节 家庭治疗的心理教育模式 212

第九章 家庭治疗的操作

- 第一节 家庭治疗的基本过程 227
- 第二节 家庭治疗的基本技术 239

第十章 家庭治疗的应用

- 第一节 中国文化背景下家庭治疗的应用 252
- 第二节 家庭治疗在常见问题中的应用 263

第十一章 家庭治疗师的职业发展

- 第一节 家庭治疗师的基本条件 281
- 第二节 家庭治疗师的职业道德规范 287
- 第三节 应对职业需求 289

- 附录一 参考答案 299

- 附录二 参考文献 307

第一章 家庭心理

家庭是个人生长的摇篮,也是其人际关系的起点和奠基石。家庭治疗大师卡尔·韦特克(Carl Whitaker)曾说:“我们都被家庭编了程序”,唯有认识到家庭对我们自身以及我们的来访者产生了何种影响,我们带着哪些家庭编好的“程序”行进于人生之旅,我们才能找到来访者问题之症结,才能成为真正的家庭治愈者(healer)。本章着重学习家庭心理的基础概念,了解何为家庭,家庭有何功能,家庭生命周期如何发展,以及家庭系统、家庭规则和角色、心理健康家庭所具有的特点。





第一节 家庭

一、家庭的概念

我们都生长于家庭之中,经过家庭的养育长大,经历过家庭生活,因此我们都了解家庭生活的体验,也明白家庭对个人成长的重要性。从社会学的研究角度,家庭作为社会的基本单位,具有其特定的含义。美国社会学家伯格斯特(Ernest Bruggess)和洛克(Harvey J. Locke)在1953年的著作《家庭》一书中,为家庭所下的定义是:家庭是被婚姻、血缘或养育等纽带联系起来的人之群体,各个成员都以家庭作为其父母、夫妻或兄弟姐妹相互作用和交往的基础,从而创造出属于他们的共同的文化。这一概念反映出两个层面的含义,第一层含义即家庭的本质是由彼此之间的交流互动所建立和保持的人际关系;第二层含义则是家庭所具有的文化特点,意味着家庭中的个人不可避免地受其家庭文化的影响,打上家庭的烙印。这两层含义对于我们从心理学层面来了解个人与家庭的关系非常重要。

心理学者们从不同的研究角度和理论基础对家庭进行探讨。社会心理学家关注家庭中人们相互交往的方式、个人的心理过程及心理活动在家庭交往中的作用,以及个人受到家庭中他人影响的方式;临床心理学家则关注家庭在个人的心理障碍形成和发展过程中可能存在的影 响。即使在心理咨询与治疗的各种流派中,对家庭与个人之间关系的看法也存在着差异。存在主义心理学者们强调个人自我实现的力量,认为个人的存在及其对周围世界所赋予的意义至关重要。而深受系统论影响的婚姻与家庭治疗者们认为个人的存在受其所处的更大系统的影响,并认为这种影响有时起着决定性的作用。然而无论关注的焦点是个人还是家庭,我们都不能否认,我们来自于家庭,并在家庭生活中被不断塑造和影响,同时也对家庭中的其他成员施加影响。

家庭作为一个经由婚姻开始,通过生育而成长壮大的特殊生活群体,在心理层面上存在着这样一些特点:首先是家庭关系的“先天性”,除了婚姻之外,我们不能挑选自己的父母、子女或兄弟姐妹,不管你是否喜欢你的家庭成员,血缘或养育决定了这种关系,你只能适应和接纳。了解这一点对于学习家庭治疗很重要,因为有不少来访者在个人成长以及人际关系方面出现的问题与他/她对自己家人的期待没得到满足有密切关系。家庭的第二个心理层面的特点是家庭成员之间的情感往往是矛盾的,一方面在常年的共同生活中彼此依恋、相依为命,相互之间的爱和关怀很深厚,有强烈的情感认同;而另一方面,在相处过程中又时常会体验到对彼此的失望,还可能有相互之间的控制、权力争夺等现象,这些又会导致家人之间有不满意甚至怨恨的情感。家庭的这种

爱恨交织的特点有时也会体现在个人的心理问题上,因而应该引起关注。家庭的第三个心理层面的特点是家庭的“人际反应性”,即家庭中每个人的行为,都可能引起其他家庭成员的反应,而这些反应会再次作用于个人,激发新的行为,如此反复,家庭中一系列的行为和反应最终形成整体的结果。因此,在了解家庭中成员的行为时,要关注这种行为—反应链,才能真正了解家庭中发生的事情。

家庭根据组成成员和关系的差异而分为不同的结构和类型。一般而言,家庭由丈夫、妻子、子女等家庭成员构成,这是一种常见的家庭结构,但也存在着一些其他形式和结构的家庭,例如,根据家庭的代际数量和亲属关系的特征,可以将家庭分为以下几种不同类型。

(1)配偶家庭 指只有夫妻两人组成的家庭,包括夫妻自愿不育的丁克家庭、子女不在身边的空巢家庭及尚未生育的夫妻组成的家庭。

(2)核心家庭 由父母及未婚子女组成的家庭。

(3)扩展家庭 指由核心家庭中的夫妻的姻亲关系所延伸出来的,由两对或多对夫妻及其未婚子女组成的家庭。扩展家庭包括主干家庭和联合家庭两种。主干家庭指由两代或两代以上夫妻组成,每代最多不超过一对夫妻且中间无断代的家庭,如父母和已婚子女及孙子女组成的三代同堂家庭;联合家庭指家庭中有任何一代含有两对或两对以上夫妻的家庭,如我国传统社会中常见的兄弟结婚后不分家的大家庭。

(4)其他家庭类型 包括单亲家庭、隔代家庭、同居家庭、同性恋家庭等。

我国传统文化中非常重视家庭的观念,强调“子孙满堂”“人丁兴旺”以及“家和万事兴”,大家庭乃至大家族同住的现象很普遍。现代社会中,随着西方文化影响的加深,以及计划生育政策的实施、人口迁徙等,一对夫妻一个孩子的小家庭成为最为常见的中国家庭结构,核心家庭类型的主导地位明显。

二、家庭的功能

家庭的功能指家庭在人类生活和社会发展中所发挥的作用。从不同的角度出发,家庭具有不同的功能。总体而言,家庭功能可分为生物功能、心理功能和社会功能三个类别。

1. 家庭的生物功能

家庭的生物功能主要包括家庭的生育功能和抚养功能。生育功能是家庭的主要功能之一,这一功能满足夫妻繁衍后代与性欲的需求。婚姻为男女两性关系及生育子女提供法律的认可和保障,经由婚姻所实现的家庭的生育功能除了具有法律意义外,也具有心理意义和社会意义。婚外或非婚两性关系以及非婚生育的子女由于缺乏婚姻这一法律形式的认可,往往会在社会人际关系与个人发展中遇到困难,继而可能出现心理问题或引发一些社会问题。家庭的抚养功能指家庭中的一些成员依靠另一些





成员的抚养而维持正常生活的功能。其中包括父母为其子女所提供的教养和哺育,也包括子女为其年迈的父母提供的赡养,以及健康成员为患病成员提供的照顾。人类的后代需要经历较长时期的教养才能成熟独立,家庭不仅需要在生理上为其后代提供充足的衣食住行等“养”的基本生存条件,还需要在心理上完成对子女的“育”的工作,对其行为、心智进行适当的引导教育,保证和促进其心理的发展和成熟。在我国,赡养老人,扶助无法自立的家庭成员是家庭传统功能的一部分,这也是我们了解中国的家庭生活及家庭心理所需要特别关注的一个方面。

2. 家庭的心理功能

家庭的心理功能即满足家人的心理需要。首先是满足家庭成员作为一个整体的情感认同需要,建立起“一家人”的归属感和身份认同感。其次是建立彼此的依恋关系,相互支持和依靠,满足个人情感上对温暖关怀以及安全的需要。第三则是家人之间的分享,在困难的时刻分担痛苦、提供帮助、获得安慰和同情,在快乐的时刻分享喜悦。同时,父母、祖父母根据自己的生活经验对子女、孙子女提供意见和指导,而年轻人也为父母、祖父母带来社会生活、科技发展甚至时尚流行的新鲜信息。对于有兄弟姐妹的家庭而言,手足之间的交往也为彼此提供了学习和练习同伴交往技能的机会,在这个过程中学会如何表达自己的观点、如何分享、竞争以及合作。

3. 家庭的社会功能

家庭作为社会的基本组成单位,同样具有社会功能。首先,家庭为个人提供了社会位置,家庭出身成为个人来到这个世界上的第一个身份和烙印。其次,家庭通过社会化教育的方式协助家庭成员成为“社会人”,父母教给子女恰当的、为社会所赞同和接纳的行为表现,传递价值观、人生观、文化传统。除了社会化教育功能之外,家庭还有经济功能,包括家庭的生产功能和消费功能。家庭的生产功能表现为家庭具有在一定条件下组织生产、经营的能力,例如以往常见的一些家庭作坊,随着城市化发展以及生产专业化、集中化的发展,这个功能目前呈消退趋势。家庭的消费功能则表现为家庭在任何条件下所具有的维持生存所需的消费功能,即家庭为维持日常运转所必需的开支。此外,家庭的社会功能还包括家庭为家庭成员提供娱乐的功能以及传递宗教信仰的功能等等。

三、家庭的生命周期

如同个人的生命有一个从生到死的周期一样,家庭也有一个从开始到结束的生命周期。家庭的生命周期也被称为家庭的发展阶段,指核心家庭所经历的从产生、发展到消亡的过程。通常情况下,一个典型的完整家庭的生命周期往往始于婚姻关系的缔结,而终结于婚姻中的一方年老死亡,整个发展历程与个人的生命进程大致平行。在了解家庭生命周期之前,我们需要关注几个问题:首先,家庭生命周期最重要的本质在

于它是一个几代人之间持续的相互影响过程,也就是说,在家庭发展的每个阶段,可能交叠存在着众多的代与代之间的相互影响。比如当祖父母辈面临衰老问题时,父母辈要应对的是孩子离家独立的现实,而子女辈则正忙着发展自己独立的事业或建立恋爱关系。几代人的发展和需求之间会出现相互影响。同样,孩子离开幼儿园进入小学,不单只有孩子需要学习适应新的环境,整个家庭都必须重新调整。另一个需要关注的问题是,家庭生命周期中的一些发展任务是所有家庭普遍需要完成的,例如对新生婴儿的照顾。但也有一些任务是由特定的社会文化决定的,例如中国文化中对孝道价值观以及对子女教育的强调使得中国家庭认为这个方面的发展任务尤为重要。第三个需要关注的问题是,在现实生活中,从家庭生命周期的一个阶段向下一个阶段的转变很少如同下面的图表那样可以清楚划分,大多数转变不是很快完成的,而是需要经过很多年,比如子女进入青少年期时父母的适应任务可能就要几年的时间才能完成。此外,各个发展阶段往往会互相融合。因此,家庭可能需要在同一段时间内应对各种问题,也可能需要在几个阶段内应对相同的挑战。正如格森(Gerson, 1995)所指出的,每一次转变都要求家庭有所改变,重新确定需要优先解决的问题,组织力量以迎接新的家庭生命周期的挑战。

以下的图表摘录自卡特(Carter)和麦克戈德里克(McGoldrick)的《扩展家庭生活周期:个人、家庭、社会视角》,他们在社会学家杜瓦尔(Duvall)和希尔(Hill)的家庭发展结构图中加入了多代际的观点,使之更为丰富。

表 1-1 家庭生命周期

家庭生命周期	情感过程的变化;关键原则	继续发展所需完成的家庭二次改变
年轻人离开家庭	情感和经济自立的责任	a. 从原生家庭(注)中分离出来 b. 发展亲密的同伴关系 c. 在工作和经济独立中建立自我
结婚组成新家庭	致力于新的家庭系统	a. 建立婚姻系统 b. 重新定位与大家庭、朋友的关系,并将之融入夫妻关系中
孩子出生	接纳新成员进入系统	a. 为容纳新生的孩子调整婚姻系统 b. 参与照顾子女、经济和家务等任务中 c. 重新定位与大家庭的关系,将之融入父母和祖父母的角色中
孩子进入青少年期	增加家庭的弹性以适应孩子的独立和祖父母的衰老	a. 改变亲子关系,允许青少年自由出入家庭系统 b. 重新关注中年期的婚姻与事业 c. 开始转向照顾老一代



续表

家庭生命周期	情感过程的变化:关键原则	继续发展所需完成的家庭二次改变
孩子长大后离家	接受其他人进入家庭系统 或孩子离开家庭系统	a. 重新回到两个人的婚姻系统 b. 与成年的孩子发展成人与成人的关系 c. 重新调整关系并纳入子女的配偶及孙子女 d. 应对父母(祖父母)的衰老和死亡
步入老年	接受代际间角色的改变	a. 面对身体机能的衰退,保持自身和夫妻双方的功能和兴趣;拓展新的家庭和社会角色 b. 支持中间一代人的中心角色 c. 接纳老一辈人的经验和智慧,支持老一辈人,不忽视其功能 d. 应对配偶、兄弟姐妹和其他朋友的死亡,为自己的死亡做准备

注:原生家庭指个人出生和成长的家庭。

(采自 Carter & McGoldrick, 1988)

这个表反映了一个完整家庭的发展序列,以及在发展的不同阶段个人和家庭所面临的挑战。

1. 成年阶段

个人长大成人,离开父母的家,依靠自己的收入独立生活。这一阶段的任务主要是从原生家庭中获得独立,实现较好的自我分化,从经济上和情感上实现“断乳”,承担作为成年人的社会责任。同时与家庭系统外的其他人发展亲密的同伴关系。但这并不表示切断与家庭的联系,而是在实现独立的同时也保持与原生家庭的联系。

2. 成立家庭

这个阶段即新家庭生命周期的开始阶段。在这个阶段中,个人经由婚姻与另一个人形成基本的社会单位——家庭,个人的角色发生了变化,由原生家庭中的儿子或女儿成为新家庭中的丈夫或妻子。新家庭的形成带来两个原生家庭系统的变化。人际关系网络也经由两个家庭的联姻而扩大了。这个阶段的首要发展任务是形成婚姻系统,这意味着新婚夫妻双方必须学会如何做丈夫(妻子),将对方放在考虑的首要位置,彼此忠诚,对原生家庭的忠诚则退居其次。这一点对于夫妻双方顺利从原生家庭中分离出来,并建立新的有凝聚力的婚姻系统非常关键。常有些丈夫或妻子在结婚后无法完成角色转化,仍然将原生家庭置于自己的新家庭之上,将在原生家庭中的儿子/女儿的角色放在自己新的丈夫/妻子的角色之前,结果导致婚姻出现问题。在这个阶段,夫妻需要学习适应家庭生活和新的社会关系,在布鲁斯·威利斯和米雪儿·茜弗主演的影片《我们的故事》中,婚姻咨询师语重心长地对这对夫妻说:“在你们的婚床上,躺的不是两个人,而是六个人,你(丈夫)和你的父母,还有你(妻子)和你的父母。”幽默形象地表达出了从原生家庭中养成的习惯、形成的观念会深深影响夫妻的相处。新家庭成

立伊始,大到家庭财政谁来管,小到几点睡觉都需要协调磨合。为了维持自我感,双方原来的生活方式仍需保留,但为了共同的生活,双方的方式也必须进行协调。如果双方在原生家庭中所形成的观念和生活习惯差异太大而又不愿彼此迁就的话,争吵和矛盾就在所难免了。经过协调阶段,夫妻双方形成新的生活模式并持续下来,这样就产生了新家庭的文化。在人际关系方面,新家庭还需要协调与原生家庭的距离和亲密程度。夫妻都需要得到对方原生家庭的认可,还需要处理与对方朋友的关系。因此,他们的交际圈会重叠,只是有的夫妻重叠很多,共同参与的社会交往较多,而有的夫妻则重叠很少。

3. 孩子出生

孩子出生带来家庭的扩张,也为夫妻带来挑战。在新婚阶段,生活变化不会太大,夫妻拥有的选择空间和自由相对较多,而在孩子出生之后,家庭的时间安排、经济支出、娱乐和休闲活动以及亲戚朋友的交往都要围绕着新生儿重新进行协调。此阶段面临的主要发展任务与各种角色关系的调整有关。首先是婚姻中的双方除了夫妻的角色外又增加了父母的角色,以往两人的家庭系统现在成为三个人的系统,因此产生了父亲与孩子以及母亲与孩子两种新的交流互动,而这两种互动又会产生交互影响,使得家庭互动方式更为复杂。在这个阶段夫妻双方需要把对配偶的关注转移一部分到孩子身上,这往往也会令另一方产生被忽略的感受。此外,这一阶段的家务分工也可能成为夫妻产生矛盾的原因。谁该在半夜起来冲泡奶粉,谁去洗尿布,以及与养育孩子相关的各项支出常常让新手父母头痛。很多婚姻满意度的研究表明,孩子出生后,夫妻的婚姻满意度会出现下滑。这一方面源于彼此关注点的转移,另一方面源于夫妻忙于应对新出生孩子的各种需要而较少有精力和时间来经营双方关系。因此,在这个阶段,夫妻必须找到新的生活方式来维持和滋养彼此的关系,包括协商分担责任,调整情绪,忍受可自由支配的时间减少,以及在家庭与工作中寻找平衡等。在与原生家庭的关系方面,希恩(Hines, 1999)发现,各种种族和社会阶层的新手父母们都会想要与原生家庭和扩展家庭增加联系,这可能因为他们希望大家庭的其他成员能偶尔帮助照顾孩子,也希望能获得经济、情感和育儿经验方面的支持。在我国以及其他一些注重家庭关系的文化中,祖(外祖)父母和大家庭里的其他亲戚通常会为新手父母们提供帮助,并传授给他们大量的育儿经验。这对新手父母适应这个阶段的家庭变化是有好处的,但是也可能会出现孩子由祖(外祖)父母全权照顾,而父母却放弃了教养职责的情况,或者因为祖(外祖)父母的过分介入,而与儿媳或女婿发生矛盾的情况。

4. 孩子进入青少年期

当孩子进入青少年期(通常从十岁开始),家庭面临新的挑战。这个阶段的青少年在身心方面发生着巨大变化,埃里克森(Erikson)在其个人心理发展的八阶段理论中,指出青少年阶段个人面临的主要发展任务是建立自我同一性,即获得独立感、作为成人的身份感以及由此带来的自信。当代中国的独生子女政策、改革开放、经济发展以



及全球信息化发展等因素均使得我国当今的亲子关系与传统亲子关系相比发生了很大变化。一方面青少年孩子的自主要求和表达自我的要求很高；另一方面，他们为自己负责、自我约束的能力和独立性又往往不足。这使得父母觉得很难减少对孩子的监控和管理，但父母的监管又使得孩子更没有机会学习独立，这样的循环会给青少年孩子与其父母的相处带来困难。此外，这个阶段的青少年孩子对交朋友兴趣和投入度高于儿童期，他们渴望与同伴亲近，被同伴团体所接纳和认同。这种离开家庭系统到同伴中寻求认同的行为也可能会引起父母的抵触，他们认为孩子不亲近自己或担心孩子的交友影响学习，继而增加对孩子交友的约束和控制，因而加剧亲子之间的矛盾。这个阶段父母必须在教养方式上作出调整，首先需要意识到对于青少年孩子而言，想要自己做主、与父母保持距离或出现叛逆的行为是正常的，家庭有必要改变规则，允许青少年获得一定自主权。另外父母需要减少对孩子的控制与命令，表现对孩子的尊重，多倾听，少评判或教训，这样孩子才会愿意和父母交流自己的想法，父母也才能及时掌握孩子在学校或同伴群体中的情况，防止孩子出现问题。除了要应对日益长大的孩子寻求自我身份认同的需要外，夫妻面对的挑战是多重的，中年夫妻常会在此时回头对自己在职业、婚姻、生活方式等方面做的各种选择加以审视，也常常由此产生怀疑和不安，也就是人们常说的“中年危机”。另外他们还需要面对进入中年后自身生理机能的变化、婚姻关系的日益平淡以及工作方面的要求和压力，以及自己父母的衰老和照顾问题，真正可谓“多事之秋”。

5. 孩子成年离家

在我国，这一阶段被称为“空巢期”，即子女成年离开家庭，夫妻又回到二人世界。这种两人生活的再适应对一些夫妻来说会比较困难，尤其是子女离家与父母退休差不多同时发生的家庭更是如此。夫妻既要面对因为退休而出现的收入减少、失去职业后身份地位和社会角色变化所产生的失落感，还要面对二人相处时间的大量增加。常有妻子抱怨退休后无所适从的丈夫在家里管东管西发脾气，因此孩子离家后，夫妻需要重新评估彼此的关系。有的夫妻会将这个变化作为重新出发，完成生命中未完成之事的时机，他们通过一起培养新的兴趣爱好增强彼此的情感纽带。而有的夫妻则因为孩子的离开而不得不面对早已同床异梦的现实，失去了养育孩子这一共同话题，婚姻冲突加剧。还有的丈夫或妻子可能转向孩子寻求更多情感安慰或支持，而过多介入孩子的生活。大量对退休老年人健康状况的研究表明，在退休之后承担一定的社会责任，努力与家庭、朋友保持关系的人，其适应情况更好。在与孩子的关系方面，父母需要适应与孩子之间的成人—成人关系，接受孩子的独立角色，在孩子需要时用自己的经验为之提供参考，同时要迎接子女的配偶、姻亲和新生的孙子孙女。这个阶段的夫妻不但将开始面对自己的衰老，更需要应对自己父母的疾病和死亡的问题。

6. 步入老年

此阶段需要应对的核心挑战是如何在衰老体弱的情况下尽可能实现生活上的自

立,并维持一定的社会交际功能。此时不可避免地会发生亲人、朋友甚至是配偶去世的情况,而带来的心理适应和生活适应也是巨大的挑战,需要应对失去亲人朋友的伤痛,还需要重新调整失去成员的家庭系统。在这个阶段,个人还需要为自己的死亡作准备,对自己的人生进行回顾,有的老年人会重新回到童年生活过的地方,为人生作总结。此时老年人与子女的角色往往发生转换,以往一直提供支持的角色现在成为需要照顾和支持的角色,而子女则成为支持提供者。

四、离婚家庭的生命周期

以上介绍的是典型的完整家庭的生命周期,它反映了大多数家庭所经历的发展历程和各个阶段顺利发展所需完成的各种适应任务。当今社会发展日益多元化的趋势也反映在家庭之中,从家庭的类型划分上反映出存在着多种多样的家庭组织形式,如单亲家庭、离婚重组家庭、同性伴侣家庭、不要孩子的丁克家庭等等,其发展历程在有些阶段上会有所不同。目前我国社会的离婚再婚现象很普遍,根据上海社科院徐安琪的研究结果,自1970年以来,我国离婚率逐年上升,2009年全国离婚人口总量达到250万对。这类数据反映出离婚家庭和再婚家庭已成为我国常见的家庭类型,因此对这两类家庭的发展阶段加以了解是有必要的。

1. 离婚家庭

离婚的过程及后果对家庭中的所有成员都有巨大影响。典型的离婚过程要经历一系列的阶段,包括:决定离婚阶段、向家庭成员宣布即将离婚阶段、实施离婚阶段、系统的调整和重组阶段、新系统的形成阶段。这些阶段往往伴随着离婚者及其家人很深的痛苦、焦虑和自我怀疑,尤其是离婚家庭中有未成年的子女更是如此,离婚对父母和子女都是很大的创伤经历。

离婚以后,如果原配偶之间能维持父母角色这一个层面的交往的话,家庭就能较顺利地过渡,走过恢复期,而家庭成员尤其是子女也能较好地适应这一变故。因而对于离婚后拥有监护权的父母而言,这一阶段的发展任务除了处理自己因为离婚而带来的挫败感和痛苦,重建自己的社交圈之外,还需要理智地维持与原配偶在子女教养方面的往来,支持子女与前配偶之间的亲子关系及日常联系,并且在子女教养上与原配偶合作。而没有监护权的父母要完成的发展任务同样包括处理自己的伤痛和重建社交圈,在子女教养方面也需要与监护方合作,支持监护方对孩子的教养,并在现有条件下与孩子建立有效的教养关系。

离婚后的家庭如果拥有子女监护权的一方没有再婚,就会成为单亲家庭。研究表明,对于单亲家庭而言,拥有广泛的支持对亲子双方的心理健康和适应至关重要。离婚夫妻如果能理性地合作,放下对彼此的成见和怨恨,根据自己的能力和愿望来共同决定有关孩子的抚养问题,同时各自的大家庭中的成员也可以继续提供支持和帮助的





话,单亲家庭的适应会更为容易。当然这需要离婚夫妻双方都具有同情心和责任感,并能将夫妻的角色和父母的角色区分开,以孩子的利益作为根本出发点。

离婚家庭成员还需要应对一些其他问题,对于父母而言包括:(1)无监护权一方与孩子的亲子关系可能因为长期不在一起生活而逐渐淡薄;(2)离婚使得家庭成员的日常生活习惯被打破;(3)监护方家长的生活安排和另一方的探访安排可能发生冲突;(4)如何面对失败婚姻带来的孤单和自责。对于孩子来说,需要面对的问题包括:(1)由父母离婚引起的羞耻感、愤怒以及被遗弃感;(2)可能与无监护权一方父母关系逐渐疏离;(3)内心该忠于父亲还是母亲的冲突;(4)需要适应有时要与无监护权父母一起住等等。

2. 再婚家庭

再婚家庭除了要经历离婚家庭所经历各个阶段之外,还需要经历额外的一些阶段。

首先是进入新的婚姻关系的阶段,在这个阶段中离婚者逐渐从前一次婚姻失败中恢复过来,其发展主题是离婚者需要再次致力于组成新家庭,并且做好准备,应对未来家庭生活的复杂需求。

第二个阶段是重新调整,为新的婚姻和家庭作准备的阶段。新家庭中的每一个成员对于再婚和新形成的家庭都会有一些恐惧心理,因为每个人都可能需要适应多重的新角色,例如原来的独子现在需要学习成为大哥,照顾弟妹。此外原来家庭中的界限也会被打破,家庭成员所拥有的独立空间、与自己亲生父母或子女相处的时间会受影响。还有情感问题,子女对亲生父母和继父母的忠诚问题,父母的内疚感等问题。在这个阶段,再婚夫妻需要完成的发展任务包括:努力对彼此坦诚,认识到这个阶段的各种不安是正常的;继续与原配偶保持教养上的合作;帮助孩子应对恐惧和忠诚冲突;帮助孩子适应两个家庭合二为一之后形成的新的成员关系;以及帮助孩子保持与前配偶的大家庭的联系。

第三个阶段是重建家庭阶段。此阶段需要完成的任务包括重建家庭,接纳新的配偶;适应新家庭中所有的子女与其无监护权亲生父母的关系;以及促进新的家庭的融合。



生活中的心理学

案例:爸爸妈妈分开了

丁丁是个8岁的男孩,正上小学3年级,虽然平时不太爱说话,有些腼腆害羞,但最近班主任张老师发现,丁丁比以往更不爱说话了,下课时也不跟同学们一起玩耍,独自坐在座位上发呆。张老师把丁丁带到办公室,询问之下张老师才明白,丁丁是因为难以接受爸爸妈妈分开了的事实,才出现了退缩、自责的行为。

面对父母的离异,孩子会因为无法接受父母离异而出现一些问题。